

## niet toegelaten

- bloem en zetmeel van tarwe, rogge, gerst, spelt, kamut, durum en triticale
- brood, beschuiten, crackers, pistolets, sandwiches, muesli ...
- **bindmiddelen:** tarwebloem, tarwegriesmeel, deegwaren zoals vermicelli, banketbakkersroom ...
- **gebak:** taart, koekjes, pannenkoeken, wafels, koffiekoeken, peperkoek, pizza ...
- **pasta:** spaghetti, tagliatelli, lasagne, vermicelli, macaroni, mie ...
- bereide aardappelen waarin paneermeel is verwerkt (aardappelgratin, kroketten, ...)
- paneermeel
- gepaneerd vlees en vis, gehakt, paté, bloedworst, ...
- couscous, bulgur, seitan
- gemouten dranken: bier



**MEER INFORMATIE** vind je in het VCV **etiketteringsboekje**. Je vindt hierin een overzicht van de meest voorkomende ingrediënten, waarbij telkens vermeld wordt of ze geschikt zijn voor het glutenvrij dieet.

## toegelaten

- aardappelen en aardappelzetmeel, rijst(zet)meel, mals(zet)meel, gierst, sorghum, teff
- glutenvrij brood
- bonen, soja, erwten, boekweit, kasha, quinoa, amaranth, tapioca, maniok, cassave, sago
- arrownoot, pijlwortel, kuzu, agar, guarpitmeel, johannesbroodpitmeel, carobe, gelatine, xanthaangom, Arabische gom
- glutenvrij gebak
- glutenvrije deegwaren
- glutenvrij paneermeel
- eieren, room, melk, yoghurt, sojamelk, platte kaas, Hollandse kaas
- vlees en vis (niet gepaneerd)
- groenten en fruit
- olie, boter, margarine
- confituur, honing, siroop
- water, koffie, thee

**Tip voor de chef:** bind sauzen met maïszetmeel of aardappelzetmeel. Zo is uw basissaus voor iedereen toegankelijk!

## Over de Vlaamse Coeliakievereniging

VCV is de officiële patiëntenvereniging in Vlaanderen. Wij ondersteunen al meer dan 40 jaar personen met coeliakie. Wij helpen u graag om uw zaak 'glutenvriendelijk' te maken. Gebruik ons etiketteringsboekje als handig naslagwerk in de keuken. Samen zorgen we voor een zorgeloze en heerlijke ervaring voor iedereen. Bezoek onze website voor meer tips en horeca-tools.

[www.coeliakie.be](http://www.coeliakie.be) - [info@coeliakie.be](mailto:info@coeliakie.be)



**Vlaamse Coeliakievereniging**  
vzw



**Glutenvrij  
Gastvrij**  
Uw gids voor coeliakie  
in de keuken

1 OP DE 100 BELGEN

EET STRIKT GLUTENVRIJ

Voor u als restauranthouder of hotelier is dit een kans: wie een glutenvrije gast goed bedient, wint vaak een trouwe klant (en diens hele gezelschap).

## Wat is coeliakie (in een notendop)?

Coeliakie is geen hippe lifestylekeuze of milde allergie. Het is een auto-immuunziekte.

- **De reactie:** zelfs een minuscuul broodkruimeltje beschadigt de dunne darm.
- **Het gevolg:** ernstige buikklachten, vermoeidheid, groeiachterstand, bloedarmoede tot vruchtbaarheidsproblemen.
- **De oplossing:** een levenslang strikt glutenvrij dieet

**Wist je dat?** Gluten zit in tarwe, rogge, gerst, spelt en khorasantarwe. Let ook op haver: gebruik enkel haver met het 'Glutenvrij' logo (Crossed Grain).



## De 5 Gouden Regels voor de Kok

Een glutenvrije maaltijd serveren hoeft niet ingewikkeld te zijn. Met een bewuste aanpak en enkele kleine aanpassingen in de keuken maakt u al een wereld van verschil.

- **Schone start:** begin met een schoongemaakt werkblad en proper keukengerei (messen, lepels, pannen). Gebruik een aparte broodplank voor glutenvrij brood.
- **Bewuste volgorde:** bereid glutenvrije gerechten op een plek waar geen bloem wordt verstoven.
- **Kleine details:** gebruik voor het roeren of opscheppen een schone lepel. Een kleine moeite die ervoor zorgt dat de maaltijd voor uw gast 100% veilig blijft.
- **Creatief met de friteuse:** bak frietjes **nooit** in olie waarin ook kroketten, gepaneerde vis of andere glutenhoudende producten zijn gebakken. Gebakken aardappeltjes, een gepofte aardappel of verse puree zijn vaak een heel welkom en veilig alternatief.
- **Aparte toasters en water:** gebruik een aparte broodrooster voor glutenvrij brood en kook glutenvrije pasta altijd in vers water, in een schone pot.
- **Etiketten lezen:** controleer elke verpakking op verborgen gluten (bouillonblokjes, sojasaus, kruidenmixen en bindmiddelen).
- **Communicatie:** zorg dat de bediening en de keuken op één lijn zitten. Bij twijfel: check bij de klant!



## Checklist voor de zaal

Een veilig bord begint bij een goede bestelling.

- **Vraag door:** 'Eet u glutenvrij wegens coeliakie?' (Dit geeft aan dat u de ernst begrijpt.)
- **Ken de kaart:** weet welke sauzen, dressings, gerechten standaard gluten bevatten.
- **Serveer bewust:** zet geen gewoon brood naast het glutenvrije bord.
- **Broodmandje:** serveer glutenvrij brood niet in hetzelfde mandje als gewoon brood.

